

Der Nierentyp

(Dr. Katrin Bienert)

In der Traditionellen Chinesischen Medizin ist die Niere die Wurzel des Lebens. In ihr ruht die Urenergie – die Essenz. Alles Leben entsteht aus der Niere. Hier wird die vorgeburtliche Energie gespeichert, die wir von unseren Eltern mitbekommen (Die nachgeburtliche Energie holen wir uns aus der Ernährung und der Luft). Deshalb wird auf dieses Organ im gesamten asiatischen Raum besonderer Wert gelegt und vorsichtig damit umgegangen. Denn: Wenn wir die Wurzel eines Baumes zerstören, würde der ganze Baum zugrunde gehen. Daher spielt die Nierenkräftigung in ganz Asien und so auch in der Traditionellen Chinesischen Medizin eine so große Rolle.

Die Niere ist sowohl für die Fortpflanzung als auch für das Wachstum und die Reifung der Frucht verantwortlich. Außerdem brauchen wir die Niere für unser geistiges Wachstum und für die Entwicklung eines Menschen. Im Laufe der Jahre verbraucht sich die Nierenenergie, und wir werden alt, klein, schwerhörig, die Haare fallen uns aus, die Knochen werden brüchig, die Zähne werden durch ein falsches Gebiss ersetzt, der Harn tröpfelt und ist nur mehr schwer zu halten.

Plötzlich macht uns alles Angst: Wir fürchten uns vor Einbrechern, Unfällen, fahren mit dem Auto vorsichtiger als früher. Angstbesetzte Fragen treten auf: Wie soll sich das mit dem Geld ausgehen? Wie können die Kinder einmal ohne meine Hilfe auskommen? Wer passt auf das Enkelkind auf? Zunehmend macht der Alltag Angst. Das kann so weit gehen, dass sich alte Menschen in ihrer Wohnung einsperren, alles fest verriegeln, das Geld verstecken und mit der Zeit immer mehr vereinsamen. Für diesen Verlauf des Lebens ist die Niere verantwortlich. Wenn man aber von Geburt an eine schwache Niere von einem Elternteil geerbt hat, dann können solche Symptome schon früher oder verstärkt auftreten.

Nierentypen sind eher klein gewachsen (nicht lang und hager wie der Lungentyp oder dicklich wie der Milztyp oder stattlich und aufrecht wie der Lebertyp). Der Knochenbau ist nicht sehr hart, die Gelenke sind nicht robust. Schon in frühen Jahren neigt man zu Kreuzschmerzen, Knieschmerzen, Meniskusproblemen. Die Glasknochenkrankheit hat ihre Ursache in der Niere. Mit fortschreitendem Alter wird das Knochen-QI immer schwächer und Nierentypen neigen daher zu Osteoporose und Knochenbrüchen. Nierentypen wirken auch etwas zerbrechlicher.

Schwäche der Nieren

Wie der Name schon sagt, sind die Nieren und die Harnblase anfällig für Erkrankungen. Häufiges „Aufs-Klo-Rennen“ und den Harn nicht halten können sind typisch. Kennen Sie das? Gerade wollen Sie ein Restaurant verlassen und laufen doch noch schnell zur Toilette, weil Sie es bis nach Hause vielleicht nicht mehr aushalten. Auch Harnwegsinfekte, Nierensteine, Nierenentzündungen, Blasenentzündungen sind Zeichen einer schwachen Niere. In der Jugend müssen gerade Menschen mit diesen Schwächen auf ihre Nieren gut aufpassen und zum Beispiel beim Mopedfahren immer einen Nierenschutz tragen.



Schlechtes Hören bzw. frühe Schwerhörigkeit hat aus der Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin mit den Nieren zu tun. Auch das Ohrensausen (=Tinnitus) ist eine sehr unangenehme Erscheinung der Nieren. Ebenso sind frühzeitiges Ergrauen der Haare oder Haarausfall Zeichen einer schwachen Niere.

Sie merken, dass wir immer nur von Nierenschwäche sprechen, denn es gibt keine Nierenfülle und keine zu starke Niere. Die Chinesen sind immer nur bestrebt, die Niere zu kräftigen – sie kann nie stark genug sein.

Waren Sie schon einmal in China oder haben Sie vielleicht schon Bilder von Chinesen im Fernsehen oder in Büchern gesehen? Ist Ihnen aufgefallen, dass Chinesen immer – egal ob Sommer oder Winter – Socken oder Strümpfe tragen? Warum? An der Fußsohle entspringt der Nierenmeridian an die Körperoberfläche. Da es die Niere warm mag, muss man sie immer anwärmen. Bei meinem letzten Chinaaufenthalt, sind mir eigene Holzschlappen aufgefallen, die in der Mitte der Fußsohlen eine kleine Massagerolle haben, sodass der Punkt Niere 1 (Ni 1) beim Gehen immer leicht stimuliert wird. Nierentypen hassen den Winter. Sie lieben die Wärme. Da sie leicht zu frieren beginnen und an kalten Füßen, eventuell an kalten Händen leiden, tragen Nierentypen auch bei uns gerne Socken: Dicke Schafwollsocken im Winter oder Baumwollsockerl zum Schlafengehen.

Es gibt auch einen zweiten Nierentyp, dem nicht kalt ist und der auch keine kalten Füße hat. Er fällt durch seine Hektik und geringe Standfestigkeit auf.

Ängstlichkeit und Anpassungsfähigkeit

Wie unterscheidet man die Hektik eines Lebertypen von der Hektik eines Nieren-YIN-Typen? Es ist das entscheidungsfreudige, resolute Auftreten, das dem Nierentypen fehlt. Nierentypen sind ängstliche Menschen. „Das schaff' ich nicht!“ – „Was soll ich machen?“ – „Was würdest du an meiner Stelle tun?“ – „Ich hab' Angst!“ Das sind typische Aussprüche, die Unsicherheit, Ängstlichkeit, Unentschlossenheit und wenig Entscheidungskraft zeigen. Nierentypen tun sich beim Entscheiden furchtbar schwer. Jeden Tag müssen wir mehrmals kleine Entscheidungen treffen, für einen Nierentyp ist das manchmal nicht so leicht. Bei größeren Entscheidungen werden häufig andere zu Rate gezogen, aber trotzdem dauert es relativ lang bis letztendlich klar ist, was geschehen soll. (Da können dann die Lebertypen gut aushelfen!)

Nierentypen sind aber gerade deshalb sehr anpassungsfähig. Alles Neue macht ihnen Angst und kostet viel Überwindung. Sie wechseln daher auch nicht gerne ihren Freundeskreis und halten ihren Partnern die Treue. An ihrem Arbeitsplatz sind sie langjährige, verlässliche Mitarbeiter. Man findet sie aufgrund ihrer Beständigkeit in höheren Positionen, aber nur ganz selten in leitenden Funktionen. Da müssten sie zu viele Entscheidungen treffen und mit lauter Stimme ihre Ideen gegen andere durchsetzen. Das liegt ihnen nicht.

Ernährung für die Nieren

Wie schon gesagt: Die Nieren mögen es warm. Beachten Sie das auch bei Ihrer Ernährung!



**Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

Essen Sie nichts direkt aus dem Eiskasten, vermeiden Sie zu viel Rohkost, Salate und rohes Obst. Eiskalte Getränke kühlen schwache Nieren und bewirken ein Kältegefühl. Im Sommer dürfen Sie natürlich auch etwas Kaltes essen, aber wenn Sie auf einen Sitz eine Wassermelone oder eine Schüssel Tzaziki essen oder ein großes Glas Buttermilch trinken, werden Sie es wahrscheinlich in Form von Abkühlung, Magenschmerzen oder viel hellem Urin spüren. Roher Fisch wie Sushi und Sashimi sind kalte Nahrungsmittel. Wenn Sie darauf nicht verzichten wollen, bestellen Sie sich vorher eine wärmende Misosuppe.

Milchprodukte sind kühl und verschleimend. Wenn Sie zu viel Eis oder Erdbeeren mit Rahm und Schlagobers essen, werden Sie die Kälte im Verdauungstrakt in Form von Blähungen und kaltem Bauch oder auch an den gewohnten Nierensymptomen merken.

Was kann man tun, um die Niere zu wärmen? Besonders Nieren wärmend sind Ginseng und Anis. Essen Sie Fleisch, etwa Schinken oder Schweinefleisch, denn Fleisch ist erwärmend. Deshalb nehmen wir im Winter verstärkt Fleisch zu uns, wenn wir uns gegen die äußere Kälte schützen. Alle gebratenen, gebackenen, geräucherten und frittierten Speisen wärmen. Ein gebratener Fisch mit Reis und Karotten ist eine hervorragende Mahlzeit, gekochtes Gemüse ist bekömmlicher als Salat. Da die Niere immerfort gestärkt werden soll, verwenden die Chinesen gerne Ginseng (erhältlich in der Apotheke, man nimmt 100g pro Tag). Empfehlenswert ist Ginseng-Tee zum Frühstück. Auch Ingwer ist wärmend und kann am Morgen getrunken werden (3 Scheiben Ingwer mit heißem Wasser aufbrühen). Da die Nieren auf Höhe der Lendenwirbelsäule liegen und sich genau dort auch der Schwachpunkt in Form von Kreuzschmerzen zeigt, ist ein warmer Thermofor, auf das Kreuz gelegt, eine gute Nieren-stärkende Sache.

Wärmen Sie vor allem im Winter Ihre Nieren mit einem Thermofor und gönnen Sie sich warme Fußbäder. Denn wie Sie bereits wissen, entspringen an den Füßen die oberflächlichen Nierenmeridiane. Vergessen Sie also deshalb nicht darauf, die Füße immer warm zu halten, vor allem, wenn die Tage kürzer und kühler werden!

© Dr. Katrin Bienert (<http://www.tcomed.at>) ist Ärztin für Allgemeinmedizin und Traditionelle Chinesische Medizin in A-2340 Mödling (veröffentlicht in "Ihr Einkauf")